

Οδηγίες λήψης μουσικής παρέμβασης

- Η ακρόαση των μουσικών ήχων θα πρέπει να γίνεται **πριν από κάθε προπόνηση και αγώνα, πριν ξεκινήσει η προθέρμανσή σας.**
- Για την ακρόαση των μουσικών ήχων χρησιμοποιήστε αποκλειστικά και μόνο **φορητά ακουστικά κινητού τηλεφώνου.**
- Όταν λαμβάνετε τους μουσικούς ήχους να βρίσκεστε σε **θέση αναπαυτική**, να είστε **ήρεμοι, συγκεντρωμένοι** και να **αποφεύγεται η διάσπαση της προσοχής σας από εξωτερικούς παράγοντες.**
- Φροντίστε η ακρόαση των μουσικών ήχων να γίνεται σε **χώρους με ησυχία.**
- Σε περιπτώσεις αδυναμίας εύρεσης τέτοιων χώρων στο αθλητικό σας κέντρο, μπορείτε να λαμβάνετε τους μουσικούς ήχους στο σπίτι σας, πριν από την προπόνησή σας.
- Φροντίστε να διατηρείτε ένα **ημερολόγιο καταγραφής ακρόασης των μουσικών ήχων ή να ενημερώνετε τους ερευνητές με e-mail ή άλλο μέσο επικοινωνίας (π.χ. Viber με emoji 👍)** κάθε φορά που θα ακούτε το πρόγραμμα της μουσικής παρέμβασης που σας δόθηκε.
- Η διάρκεια της μουσικής παρέμβασης είναι **4 εβδομάδες.**
- Η διάρκεια κάθε ακρόασης είναι 15 min.

Καλή Αρχή!!!

Ευάγγελος Γ. Κοντογιάννης
MSc, Υπ. Διδάκτορας ΠΑΔΑ, Φ/Θ
e-mail: ekontogiannis@uniwa.gr
